

14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
<p>かしゃ餅 魚の利休焼き</p> <p>クワリソテー</p> <p>小麦ごはん みそ汁</p>	<p>フルーツナタデココ</p> <p>ウイナーピラフ ミネストローネ</p>	<p>麻婆かぼちゃ</p> <p>うまかつてん</p> <p>小麦ごはん 中華スープ</p>	<p>たいのにらだれ</p> <p>ささめ和え</p> <p>小麦ごはん けんちん汁</p>	<p>豚骨のマーメレード煮</p> <p>いんげんソテー</p> <p>小麦ごはん シマウリのみそ汁</p>
<p>きょうは旧暦の五月五日、奄美では「インガヌセック」と呼ばれています。この日には家々でかしゃ餅やあくまきなどを作るものでした。きょうは龍郷のあいなさんに作っていただいたかしゃ餅をつきました。かしゃというのは餅を包んでいるクマタケランのことで、ゲットウと似ていますが、花はゲットウより小さく上向きに咲きます。葉が広く柔らかで、餅を包むのに向いています。</p>	<p>フルーツポンチの中に入っている白っぽい四角のものは、ナタデココです。スペイン語で「ココナツの汁の上にはった膜」という意味のフィリピンの食べ物で、ココナツの果汁を発酵させて作ります。ナタデココには独特のかみごたえがあり、前歯でかみ切るとコリコリした感じですが、奥歯でかみつくと、すじばってかたくなります。不思議なかみごたえを楽しみましょう。</p>	<p>かぼちゃはアメリカ大陸が原産の野菜です。日本へはポルトガル人により16世紀に伝えられました。その船がカンボジアから渡ってきたのでかぼちゃという名前がつけられるようになったそうです。大きく日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃに分けられ、給食でよく使うのはほくほくとした西洋かぼちゃです。奄美のとつぷるは日本かぼちゃのひとつで水分が多く、甘みが少ないのが特徴です。ペポかぼちゃの仲間には、スッキーニやそうめんかぼちゃなどがあります。</p>	<p>きょうのお魚は、瀬戸内漁業協同組合からいただいたマダイです。瀬戸内町内の海域は、1年を通して海洋生物の生育に適した温暖な水温が保たれています。日本では、「・・・鯛」と名のついた魚が非常に多く、数だけで約200種と言われています。その数の多い鯛の中でもマダイは鯛の代名詞的な存在で、日本では「めでたい」縁起のいい魚として古くから祝い事には欠かせない存在となっています。</p>	<p>明日19日は、食育の日です。平成17年に食育基本法という法律が決められました。食生活や食べ物の好みは個人の自由ですが、健康を考えない食べ方のせいで病気になる人が増えてきたため、子どものうちから正しい食生活の仕方を身につけることができるよう定められた法律です。学校での食育は給食を食べることから始まります。給食が終わる中学校卒業までに、自分の体の成長や健康のためによりよく食品を選ぶ力を身に付けてください。</p>
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
<p>ちくわ磯辺天ぷら (②個)</p> <p>小麦ごはん キャベツのごまみそ炒め</p>	<p>さけふりかけ</p> <p>小麦ごはん かぼちゃのそぼろ煮</p>	<p>ホットドッグ ABCスープ</p>	<p>春巻き (②個)</p> <p>小麦ごはん (少なめ) 和風ちゃんぽん</p>	<p>メロン</p> <p>小麦ごはん 金時豆のカレー煮</p>
<p>きょうは1年のうち、昼が最も長い日、夏至でした。夏至はこれからなのに、もう昼が短くなっていくのはさみしい感じがしませんか。夏至から11日目は半夏生といわれています。本土ではだいたいこの期間に田植えをすませ、「サナボリ」をして豊作を祈ります。奄美でも稲作が盛んなころは昔の暦で4月のサルの日、田んぼを回って害虫をついた稲を川や海に捨て、お酒やお弁当を持ち寄り食べて1年の豊作を祈ったそうです。</p>	<p>きょうは、サケとしらす干しのふりかけを作りました。サケの仲間にはマスやヤマメなど、川に住む魚もいますが、日本ではサケといえば、川で生まれた後、海を回避し、再び生まれた川に戻って産卵する秋サケをさします。昔から食用にされてきた重要な魚で、東にほんしゅうがつか日本ではお正月に欠かせません。身の赤い色は、えさを持つ色素が筋肉に移ったためです。産卵時のメスは卵を守るために色素が卵に移り、身が白くなるということです。</p>	<p>きょうのパンには縦に切り目を入れてあります。ソーセージとゆで野菜をはさんで食べてください。ケチャップとマスタードは全部使う必要はありません。お好みでどうぞ。マスタードは洋からしとも呼ばれ、からし菜という植物の種をつぶし、酢や砂糖、小麦粉などを混ぜて練り上げたものです。日本の和がらしよりは、からくありません。種をつぶさず、粒のまま使っているものもあります。</p>	<p>きょうのちゃんぽんは、中華めんではなく、うどんを使っています。どちらも小麦粉で作られるエネルギーのもとになる食べ物ですが、中華めんは、こねるときに「かん水」というアルカリ性の水を加えるために黄色くちぢれたようなめんになります。それに対し、うどんは白くてまっすぐなめんです。付け合わせは春巻きです。ぎょうざやしゅうまいと同じように、小麦粉の皮であんを包んであります。</p>	<p>きょうのデザートはメロンです。スイカと同じウリ科の植物で、原産地はアメリカから中央アジアといわれています。メロンの歴史は古く、ヨーロッパに伝わったものは網目のある「西洋系メロン」、中国に伝わったものは網目のない「東洋系メロン」になりました。現在では、いろいろな品種のメロンが作られていて、果肉の色によって赤肉系、青肉系、白肉系に分けられます。きょうのメロンの皮と果肉の色が品種がわかれば、メロン博士といえるでしょう。</p>
28 (月)	29 (火)	30 (水)	<p>6月は食育月間 ～ごはんを食べよう～</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>エネルギーのもと 体はたらくためのエネルギーとなり、元気いっぱい勉強や運動ができます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>おなかすっきり 独特な構造のでんぷんや食物せんいが腸のはたらきをよくしてくれます。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>太りにくい 腹持ちがよく、水分も多いので食べすぎを防いでくれます。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>生活習慣病予防 ごはんを中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、とてもヘルシーです。</p> </div> </div>	
<p>和風ポテトサラダ</p> <p>とっとチーズ</p> <p>鶏飯</p>	<p>ヨーグルト igaりの揚げがらめ</p> <p>小麦ごはん (少なめ) 肉うどん</p>	<p>魚のマリアナソース</p> <p>パパイアなます</p> <p>小麦ごはん おから汁</p>		
<p>きょうは鶏飯です。奄美以外の学校でもリクエスト献立1位に毎回選ばれているメニューです。奄美以外の地域の多くの学校では、料理名を「奄美の鶏飯」としています。今から40年ほど前に県内の郷土料理を学校給食で伝えようという取り組みが始まり、鶏飯のことを多くの人が知り、広がりました。パパイア漬は売っていないので、大根のつぼ漬けを代わりに使っています。</p>	<p>igaりは、ウリ科の野菜で「ツルレイシ」、「ゴーヤ」など地方によって呼び名がちがいます。きょうのigaりの揚げがらめは、給食で売れどしかならかいでりょうりで、苦手なigaりも、これだったら食べられるという人も多いです。独特の苦味は、「モルデシン」という成分で、生活習慣病を予防したり、胃の健康を保つ、疲労を回復させる、等の効果があるといわれます。これから暑くなるのでお家でigaりを食べて、夏ばてを防ぎましょう。</p>	<p>きょうのお魚は、県漁連からいただいたカンパチです。鹿児島県では昭和40年代から養殖が始まり、現在は生産量が日本一です。海外の日本食レストラン向けに多く輸出されていますが、今年は新型コロナウイルスの影響で低迷しています。感謝しておいしくいただきます。</p>		